Descubriendo la cocina vegetariana

Hortalizas y verduras rellenas

Sin ingredientes de origen animal



100% Vegetarianas



Este documento está dedicado a todos los usuarios

del



http://www.forovegetariano.org/foro/index.php?

Todas las recetas incluidas en el pdf han sido extraídas del forovegetariano y son aptas para veganos. Al igual que en el foro, se identifican fácilmente por incluir en el título la marca (V).

Agradecimientos:

Gracias a todas las personas que consciente e inconscientemente, directa e indirectamente han hecho posible este pdf.

Gracias a tod@s por compartir .

Índice





Aguacates rellenos de remolacha y germinados (V)

Ingredientes: para rellenar 2 mitades de aguacate.

- 1 aguacate.
- 1/2 remolacha cocida.
- Germinados al gusto (he usado de alfalfa).
- Nueces troceadas.
- Un chorrito de zumo de limón.
- 1cdta de postre de vinagre de Módena

Elaboración:

Parte el aguacate en 2 mitades (longitudinalmente).
Elimina la semilla y retira con cuidado su pulpa .
Reserva las cáscaras para rellenarlas.
Trocea la pulpa de aguacate y písala con un tenedor.
Agrega el zumo de limón y el vinagre y mezcla bien.
Añade las nueces troceadas y la remolacha troceada/picada fina y un puñado de germinados (reserva unos pocos para la decoración).
Mezcla bien y rellena las cáscaras de aguacate con la mezcla.
Sirve decorado con un puñado de germinados y una mitad de nuez.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8939]

Barcas de Patata rellenas (V)

Ingredientes:

- Patata (1, 2, depende de los comensales)
- Champiñones
- Pimiento rojo
- Puerro
- Un pelín de tomate
- Pan rallado
- Margarina vegetal
- Aceite
- Sal o 1\2 pastilla de caldo de verduras

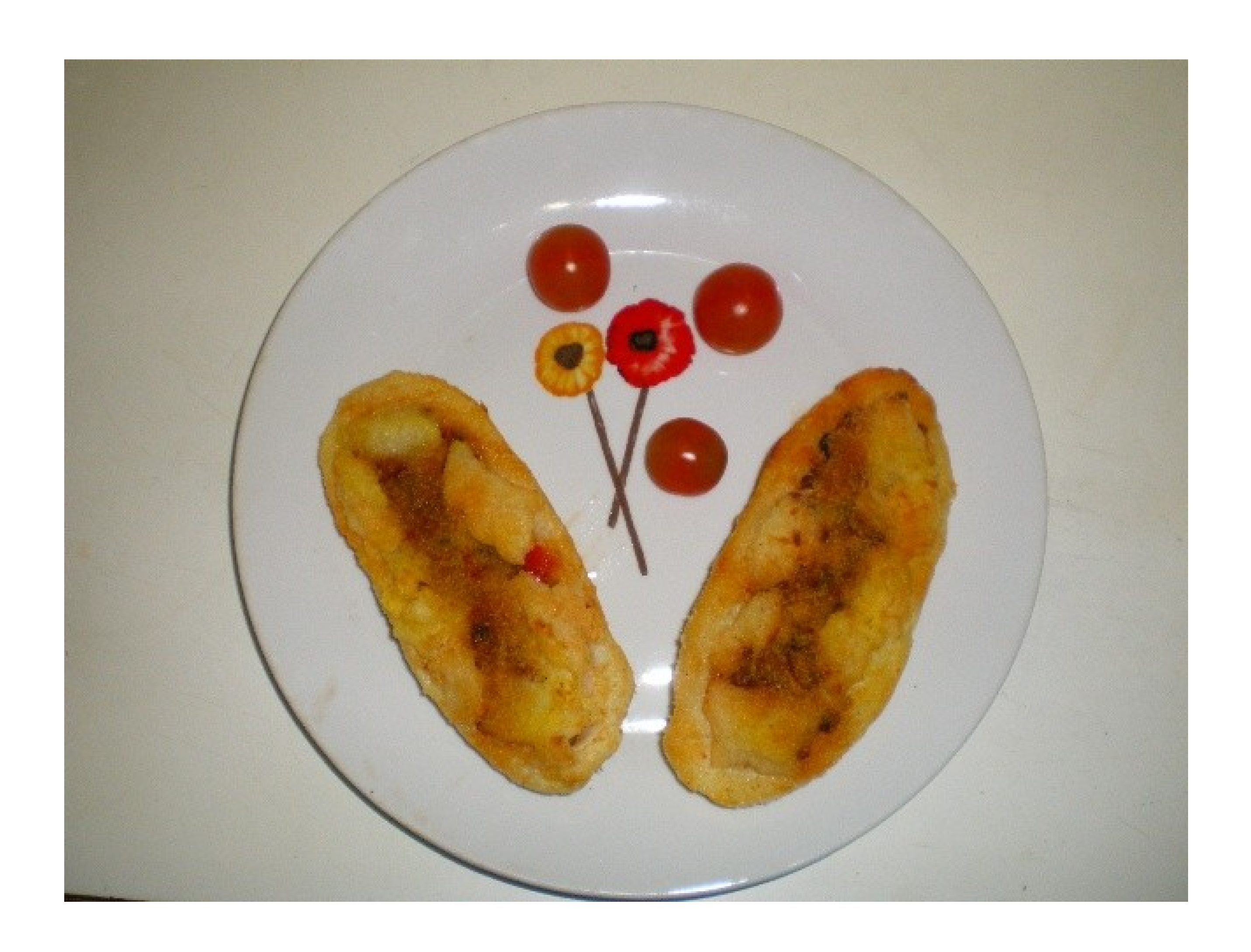
Elaboración:

Patata:

Se cuece la patata entera con la piel. (unos 30 minutos aprox. dependiendo del tamaño de la patata). Se apaga el fuego y se deja enfriar sin sacar del agua. Se pela y se corta por la mitad. Con mucho cuidado se vacía cada mitad, sin apurar demasiado para no romper la patata. Se guarda lo que se ha quitado.

Relleno:

En una sartén con el aceite, se rehoga el pimiento rojo, el champiñón y el puerro, todo muy picadito. Cuando casi esté se añade un pelín de tomate triturado para dar jugosidad, pero no mucho porque se aguaría. Cuando el tomate este frito se retira y se rellenan las "barcas" de patata con cuidado. La patata que extrajimos al vaciarlas, se pone encima del relleno, para que no se salga el jugo. No mucho, solo para "cerrar". Por encima se espolvorea pan rallado, lo justo para que gratine, si se pone demasiado se hace un pegote, con unos trocitos de margarina para que se dore. Se mete al horno hasta que coja color.



[Receta aportada por “margaly” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9215]

Barquitas de patata y calabacín (V)

Ingredientes: 4 personas.

- 4 patatas grandes.
- 500g de calabacines.
- Tahini .
- Pimentón dulce.
- Levadura de cerveza en copos.
- Sal.

Elaboración:

Unta ligeramente de aceite las patatas limpias y sin pelar y ásalas en el horno , precalentado a 200º unos 45 minutos (aprox).
Mientras cuece al vapor los calabacines limpios y cortados en rodajas gruesas.
Parte las patatas en 2 a lo largo y con mucho cuidado vacia el interior conservando la piel para las barquitas.
Tritura la pulpa de las patatas con los calabacines , añade 1 cucharada sopera de tahini y sal al gusto, mezcla bien.
Rellena las pieles de patatas con la mezcla, unta la superficie con un poquito de tahini , espolvorea con el pimentón y por último cubre con copos de levadura .
Gratina en el grill unos minutos .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5131&highlight=barquitas+patata]

Berenjenas rellenas al estilo árabe (V)

Ingredientes: 4 personas

- 4 berenjenas .
- 400g de tomates pelados.
- 2 cebollas rojas.
- 2 cdtas de comino en polvo.
- 2 cdtas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- Sal y pimentón (dulce y/o picante al gusto).
- Aceitunas negras
- 1 diente de ajo

Elaboración:

Corta las berenjenas a lo largo , en 2 mitades.
Extrae su pulpa con cuidado, reservando las barcas, y cuece la pulpa troceada , en una cazuela con agua y sal.
Escúrrela,aplástala con un tenedor y deja que se enfríe.
Pela y pica el ajo y la cebolla.
Calienta el aceite en una sartén grande y rehoga en ella el puré de berenjenas con el ajo, la cebolla , el pimentón, el comino y los tomtes pelados y troceados.
La cocción del guiso finaliza cuando se haya absorbido todo el jugo que sueltan los alimentos.
Rectifica de sal y añade el perejil picado.
Mientras , cuece en el horno precalentado a 180º unos 15 min. , las barcas reservadas.
Rellénalas con el guiso y sírvelas con las aceitunas negras repartidas por encima (opcional: añade unos piñones)



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6936]

Berenjenas rellenas de bulgur (V)

Ingredientes:

- 2 berenjenas medianas.
- 90g de bulgur (o mijo, couscous, quinoa).
- 150ml de agua hirviendo .
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva aprox.
- 1 diente de ajo machacado.
- 1 cucharada de piñones.
- 1 tallo de apio bien picado.
- 2 cebollas tiernas muy picadas.
- 1/2 zanahoria rallada.
- 25g de champiñones picados
- 1 cucharada de pasas puestas a remojo.
- 1 cucharada de cilantro fresco picado (se puede cambiar por otra hierba aromática, al gusto).
- 1/2 cucharadita de cúrcuma (o un poquito menos).
- 1/2 cucharadita de guindilla molida (o un poquito menos).
- Sésamo tostado y molido .

Elaboración:

Corta las berenjenas por la mitad, logitudinalmente y extrae la pulpa con la ayuda de una cucharita. Pica la pulpa y resérvala. Coloca las barcas de berenjena sobre una fuente plana, boca abajo para evitar que se oxiden.
Pon el bulgur en cuenco grande y vierte sobre él, el agua hirviendo. Déjalo reposar 20 min. o hasta que haya absorbido el agua por completo.
Calienta el aceite en una sartén y saltea en ella el ajo, los piñones, la zanahoria,el apio, las pasas,los champiñones, las cebollas tiernas, la cúrcuma y la guindilla 2-3 minutos a fuego fuerte.
Añade la pulpa de berenjena y rehoga 2-3 minutos más. Añade también el cilantro y mézclalo todo bien.
Retira del fuego, mezcla con el bulgur y rellena las barcas de berenjena.
Pónlas en una fuente honda para horno, vierte en el fondo un poco de agua hirviendo y cuécelas en el horno precalentado a 180º, unos 15-20min.
Sírvelas calientes y espolvoreadas con el sésamo molido.



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3121]

Berenjenas rellenas de soja y verduras (V)

Para **4** personas

Ingredientes:

- 3 berenjenas grandes
- 200 gr. de soja texturizada fina
- 1/2 calabacín
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- Hojas de albahaca fresca
- Salsa de tomate casera
- Una pizca de orégano
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- *[Mozzarella en lonchas o rallada vegana]*

Preparación:

Cortar las berenjenas a la mitad, echar sal por encima y dejar que "suden" una media hora ya que su agua resulta indigesta. Cocerlas en una cazuela con abundante agua. Sacar la pulpa con cuidado para que la parte externa quede entera y reservar.
Hidratar la soja, escurrirla muy bien, salpimentarla y saltearla en una sartén con un poco de aceite.
Pochar la cebolla picada finamente, cuando esté caramelizada añadir el pimiento verde en juliana, los ajos a láminas y el calabacín a dados. Agregar la soja y la pulpa de las berenjenas picada. Saltear y añadir salsa de tomate (1 o 2 cazos), rectificar de sal y aromatizar con orégano.
Cubrir el fondo de una fuente para horno con salsa de tomate, colocar las mitades de berenjena, rellenarlas, cubrir con unas hojitas de albahaca y las lonchas de mozzarella.
En el horno precalentado a 180º dejar unos diez minutos antes de servir.

Comentarios:

- El utilizar o no queso vegano en esta receta es un opcional .

- Aunque el fondo de verduras y salsa de tomate aporta mucho sabor y alimento, la soja texturizada no deja de ser algo "sosa" por lo que admite perfectamente vuestras especias favoritas incluído un toque exótico de jengibre y canela.

¡ Buen provecho !



[Receta aportada por "Looanne" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=44]

Calabacines agripicantes rellenos de tofu (V)

Ingredientes: 4 personas

- 4 calabacines redondos
- media cebolla dulce
- una cebolleta pequeña
- dos rodajas de calabaza
- 200 gr de tofu
- dos cucharadas pequeñas de pasas de corinto
- dos nueces picadas
- cayena entera
- una tira de gorda de queso vegano Cheezly Gouda para fundir
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- molinillo de popurrí de pimientas

Elaboración:

Retiramos la tapa de los calabacines y los cocemos al vapor 10-12 minutos.
Picamos finamente la cebolla y la cebolleta. En una cazuela con un fondo de aceite la rehogamos con la cayena, sal y un poco de pimienta (yo he utilizado popurrí que mezcla varias pimienta). Cuando esté la cebolla transparente echamos las pasas y las nueces, rehogamos y bajamos el fuego.
Si no queremos que pique mucho es el momento de retirar la cayena entera, si por el contrario nos gusta que pique es conveniente incluso macharcarla.
Cortamos la calabaza y el tofu a dados y lo introducimos en la cazuela. Salteamos a fuego fuerte 5 minutos, bajamos el fuego, rectificamos de sal y pimienta y lo tapamos.
Vaciamos los calabacines y picamos la pulpa. Echamos la pulpa del calabacín a la cazuela y mezclamos, dejamos hacer a fuego suave 15 minutos.
Con el horno precalentado a 180ºC, rellenamos los calabacines con la mezcla y le ponemos encima unos daditos de queso vegano. Cocemos en el horno unos 10 minutos y listo.





[Receta aportada por “Bruma” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11239]

Calabacines rellenos (CV)

Ingredientes:

- 1 calabacín redondo pequeño.
- 1/2 zanahoria pequeña rallada.
- *Germinados de trébol (o alfalfa, fenogreco...)
- Agar agar en tiras ,rehidratada y troceada.
- 1-2 hojas de achicoria cortadas en juliana.
- 2-3 nueces troceadas.
- Un chorrito de zumo de limón.
- Aceite de sésamo

Elaboración:

Lava bien el calabacín y corta de la parte superior una "tapa".
Vacía con cuidado su pulpa y ponla en un bol
Limpia y ralla la zanahoria, ponla en el bol con la pulpa del calabacín y el resto de ingredientes.
Mezcla bien y rellena con ellos el calabacín.

Comentarios adicionales:

*Sobre como germinar distintos granos y semillas ver :
http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1601



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9488]

Calabacines rellenos con Bechamel (V)

Ingredientes:

- 2 calabacines
- 1/2 puerro
- 1 pimiento verde
- Brotes de soja
- Bechamel (harina,leche de soja,nuez moscada,aceite)
- 2 ó 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite
- sal al gusto

Preparación:

Se parten los calabacines a lo largo por su mitad y se sumergen en una cacerola con agua para cocerse durante unos 10 minutos.
Una vez tiernos se extrae la pulpa de ellos y se apartan.

En una sartén se sofríe con 1 cucharada de aceite el puerro, el pimiento y los brotes de soja,para luego añadir la pulpa de los calabacines con las cucharadas de soja. Seguidamente esta mezcla se introducen en los calabacines vacíos. Se cubren con bechamel y sólo queda esperar unos minutitos a que se horneen y se gratinen en el horno.

Os aseguro que están bueniiisimos!!!
El tiempo de hornear no lo especifico (a ojo de cada consumidor)

[Receta aportada por "Betlem" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=477]

Calabaza rellena (V)

Ingredientes:

- 1 calabaza champiñones
- cebolla
- comino en grano

Elaboración:

Se parte la calabaza por la mitad, se vacían las pepitas. Se le hacen unos cortes transversales por toda la carne de la calabaza para que cueza mejor y absorba aromas, y se le echa antes de rellenar un poco de sal y aceite por la pulpa. Se rellena cada mitad con los champiñones y la cebolla cortados en trozos pequeños y el comino molido al gusto. Se echa sal y aceite de oliva sobre el relleno y se pone al horno moderado hasta que la calabaza esté hecha.
No pongo medidas exactas porque todo depende de la medida de la calabaza. Los ingredientes del relleno cada uno se los puede adaptar a su gusto o añadir alguno más.

[Receta aportada por "Sherlein" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1274]

Calabazas Rellenas (V)

Ingredientes: (para 2 personas)

- 1 Calabaza Mediana.
- 1/4 Morrón.
- 1/4 Taza de Trigo Burgol.
- 1/8 Soja Verde (Porotos Mung).
- 1 Trocito de Algas Kombu.
- 1 Cebolla.
- 1 Diente de Ajo.

Condimentos (a gusto e imaginación): Sal, orégano, Raz, Curry.

Opcional: Una salsita natural para echarle encima:

- 4 Tomates.
- 1/2 Cebolla.
- 1 Diente de Ajo.
- Sal, Laurel, Comino.

Preparación:

Se corta la calabaza por la mitad y se hierve hasta que se ponga tierna, pero es importante que no pierda la consistencia. Luego se hierve el trigo burgol y en otra cacerola hacemos lo mismo con la soja verde y el trocito de alga. Se frie la cebolla, ajo y morrón y, por último, se mezcla todo y se condimenta.

Un toquecito de horno, se le agrega la salsita y.... a comerlo calentito!

Muy buena combinación y sencillo de hacer!



[Receta aportada por “Francisco” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7531]

Cebollas rellenas (V)

Ingredientes:

- 40 g de pasas
- 6 cebollas
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 1 diente de ajo picado fino
- 450 g de espinacas (sin los tallos mas gruesos)
- sal
- 125 g de yogur natural (de soja para la opción vegana)
- 25 g de piñones tostados
- una pizca de nuez moscada (recién rallada)
- 2 cucharadas de pan rallado integral

Preparación:

Precalentar el horno a 180 grados.
Dejar las pasas en un cuenco cubiertas con agua y reservar.
Cortar una rebanada de las cebollas y una rodaja de 1 cm de la parte superior. Retirar la pulpa con una cucharita dejando una cascara de 1 cm de grosor. Colocar una vaporera encima de una cazuela con agua hirviendo, y poner las cascaras de cebolla para cocerlas al vapor durante 10 - 15 minutos o hasta que estén tiernas. Retirar del fuego y reservar.
Picar la cebolla extraída, calentar el aceite en una sartén y freír la cebolla removiendo de vez en cuando hasta que este blanda. Añadir el ajo y freírlo 2 minutos. Incorporar las espinacas, cubrir y rehogar hasta que se hayan ablandado (3 min.) Salar y cocer sin cubrir y removiendo de vez en cuando, 5 minutos mas hasta que el liquido se evapore y retirar del fuego.
Escurrir las pasas y agreguelas a las espinacas, junto con el yogur, los piñones y la nuez moscada rallada. Escurrir las cascaras de la cebolla y ir depositando el relleno en su interior. Extender el resto del relleno sobre la base de una fuente para el horno, y colocar las cebollas encima. Espolvorear con el pan rallado y asarlas en el horno precalentado 25 minutos.
Dejarlas después bajo el grill y gratinar unos 5 minutos, hasta que el pan este bien crujiente. Servirlas :)

Comentarios Adicionales:

Hay que dejar el relleno un ratito para que se entibie antes de introducirlo en las cebollas si no nos queremos quemar los dátiles)





[Receta aportada por “lid” en el foro oficial de la Unión Vegetarian Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=928]

Charlotta de calabacín y tofu con salsa de pimientos (V)

Ingredientes: 3-4 "charlotas"

- 2 calabacines largos y anchos.
- 1 bloque de tofu (300-350g)
- 2 pimientos rojos.
- 2 dientes de ajo.
- 3-4 cebolletas tiernas.
- 4 cucharadas de nata de soja líquida.
- Hojitas de menta fresca.
- 2 ramas de perejil.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta recién molida.

Elaboración:

Lava y pica las cebollas tiernas.
Pela y pica los dientes de ajo.
Desmenuza el tofu.
Pon en un bol el tofu, la cebolla y los ajos picados, añade 2 cucharadas de nata de soja , añade las hojitas de menta y el perejil picados y mezcla bien.
Lava los calabacines, sécalos y córtalos en láminas muy finas.
Pinta ligeramente la base de una sartén con aceite de oliva, y fríe en ella, unos segundos por cada lado, las láminas de calabacín.
Forra unas flaneras individuales *(u otro molde) con film transparente, dejando que sobresalga por los bordes.
Cubre este con las láminas de calabacín dejando que sobresalgan por los bordes y rellena con la mezcla de tofu , aplástandola bien con el dorso de una cuchara.
Tapa con el calabacín que sobresale y este a su vez con el film.
Déjalos reposar en la nevera 12h **
Prepara la salsa de pimientos , lávandolos y eliminando el tallo y las semillas.
Córtalos en daditos y póchalos en una sartén con un poquito de aceite , a fuego suave hasta que estén tiernos.
Deja entibiar y tritúralos hasta obtener un puré muy fino.
Añade 2 cucharadas de nata , salpimenta al gusto y mezcla bien.
Desmolda las charlotas sobre los platos de servir y rodéalas con la salsa de pimieno caliente .

Cubre con las láminas que sobresalen y tapa con el film.

(...)

(...)

Comentarios adicionales:

*Como mis flaneras son onduladas he usado como molde vasos de agua.





[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7370]

Cherrys a las finas hierbas (V)

Ingredientes: Para 24 tomatitos

- 24 tomatitos Cherry.
- 2 cdtas de cebollino picado.
- 2cdtas de perejil fresco picado.
- 1/2 taza de yogur de soja.
- 1/2 cdta de mostaza.
- Pimienta blanca recién molida.
- Sal.

Elaboración:

Pon los tomates en la tabla de cortar con la parte del tallo hacia abajo.
Corta una rodaja muy fina de la parte superior de cada uno.
Con un vaciador o una cucharilla pequeña vacia los tomates con cuidado para no romperlos.
En un bol mezcla el yogur con el cebollino, el perejil, la pulpa de los tomatitos, la mostaza, la pimienta y una pizca de sal.
Rellena con cuidado cada tomatito y reserva en el frigorífico hasta el momento de servir.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6316]

Kumatos rellenos (CV)

Ingredientes:

- Rabanitos germinados *
- 1/2 aguacate.
- 2 tomates kumato.
- 1 cucharada sopera de tahini crudo.
- Tomillo picado/molido.
- Sal.
- 1 endibia.

Elaboración:

Lava los tomates y retira una capa superior (a modo de tapa , pero no la guardes).
Con una cucharilla y mucho cuidado extrae la pulpa del interior de los tomates , conservando los envases.
Pon esa pulpa en un bol y mézclala con el tahini la sal y el tomillo.
Limpia la endibia y sepárala en hojas, distribuye estas sobre la fuente o plato .
Corta láminas de aguacate (1 por cada hoja de endibia) y trocea el resto del aguacate dejando esos trozos en un bol.
Reparte las láminas de aguacate sobre las hojas de endibias.
Añade al bol del aguacate troceado, los germinados de rabanitos y una cucharada sopera de la mezcla tahini-tomate-tomillo. Mezcla bien.
Rellena cada tomate con esta mezcla y corona con unos germinados de rabanitos.
Reparte más germinados sobre las endibias y riega con un poquito de salsa.

Comentarios adicionales:

Sobre como germinar rabanitos y otros granos y semillas , ver :
http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1601



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9206]

Lechuga rellena (oruguitas) (V)

Ingredientes

- 8 hojas de lechuga
- 400 g de champiñones
- 500 g de espinacas
- 200 gr de arroz integral
- 3 dientes de ajo
- Salsa de tomate
- Salsa de soja
- Perejil
- aceite y sal.

Preparación

Lavar las hojas de lechuga y hervirlas 2 minutos con agua y sal.
Limpiar y cortar los champiñones en láminas y picar los dientes de ajo, freírlo hasta que este tierno.
Hervir las espinacas en agua con sal hasta que estén tiernas y escurrirlas bien.
Cocer el arroz en agua con sal, aceite y perejil.
Revolver el arroz, las espinacas y los champiñones y un poco se tomate frito.

Se echa el relleno en las hojas y se forman los rodillos (oruguitas) y pintarlos con aceite.
Ponerlos en una fuente y gratinar en el horno unos 4 minutos.
Se sirven con un poco se salsa de soja por encima (y con un poco de salsa de tomate se ponen los ojos y la boquita a las oruguitas)

Se puede poner almendra laminada y tostada alrededor para acompañar.

[Receta aportada por "comadreja" en el foro oficial de la Unión Vegetarian Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5953&highlight=oruguitas]

Papa rellena (V)

Ingredientes

- 1 kg de patatas
- 1/2 kg yuca
- 1/2 kg de soja texturizada hidratada
- 1 kg cebolla
- 1 cucharada de ajo
- 1 tomate picado
- Sal, pimienta y comino
- 2 cucharadas de aceituna
- 2 cucharadas de pasas

Elaboración

Cocer las papas en agua con sal, pelarlas cuando estén calientes, pasarlas por el prensa papas y dejar enfriar. Hacer lo mismo con la yuca. Unir ambas.
En una sartén dorar el ajo, luego freír la cebolla, agregar el tomate, la soja y salpimentar.

Sobre la mano con harina hacer una tortilla de papa, poner una cuchara del relleno, agregar pasas y aceitunas.
Con la ayuda de la otra mano formar la papa cerrando la tortilla envolviendo con harina para que no se pegue.
Para freírlas se enharinan y normalmente se pasan por huevo pero no es necesario. Yo las frío sólo con harina y quedan muy bien

Presentación de la receta al estilo de “Aintzane”



[Receta aportada por “apersefone” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7408]

Paquetes De Col Rellenos De Arroz Y Verduras (V)

Ingredientes: 4 personas

- una tacita de arroz intetral cocido
- 1 lata tomate triturado
- 1 lata champiñones
- 1 cebolla
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- hojas de col, unas 8 mas o menos
- Aceite de oliva virgen extra y pimienta y sal
- Harina para tempura (de la que no necesita huevo)
- cerveza

Elaboración:

Esta receta suelo hacerla cuando tengo restos de arroz hervido de otras comidas.
Mientras preparamos la receta cocer las hojas de col al vapor unos 15 o 20 minutos.
Picar todas las verduras menudas, y mezclarlas con el tomate triturado y las especias.
En la cheffo, introducirlas y programar 1 hora progr. 91.
En una sartén, sofreir la cebolla, añadir las verduras y el tomate la pimienta y la sal y dejar que reduzca.
Cuando esté hecho mezclarlo con el arroz hervido.
Las hojas de col deben estar ya hechas, formar paquetitos con el relleno.
Para evitar que se abran pincharlos con un palillo. Rebozarlas en una pasta que habremos hecho con la harina para tempura, un poco de colorante y cerveza (me gusta más como queda el rebozado que con agua).
Freírlas en aceite bien caliente.



[Receta aportada por "florete78" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10274]

Paquetitos de col y calabaza (V)

Ingredientes: 4p.

- 300g de calabaza.
- 100g de ramitos de brócoli.
- Un puñadito de setas.
- 1 cebollita .
- 1/2 copa de vino blanco seco.
- 1 diente de ajo pequeño.
- 4 hojas grandes de col.
- 1/2 vaso de nata de soja.
- 20g de margarina vegetal.
- Sal.
- Pimienta.
- Nueces troceadas.

Elaboración:

Corta la calabaza en daditos; parte por la mitad los ramitos de brócoli que sean más grandes ; pela y corta en rodajas la cebollita; limpia las setas y córtalas en láminas.
Pon la cebolla en una sartén con la margarina y rehógala hasta que esté transparente .
Añade 2/3 de la calabaza y el brócoli (reservando el resto para la salsa).
Salpimenta, báñalo con el vino y deja cocer a fuego lento, removiendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén tiernas y hayan absorbido todo el líquido.
Reparte la mezcla sobre las hojas de col, previamente escaldadas en agua hirviendo y escurridas, y envuélvelo formando paquetitos.
Sofríe el ajo en un poco de margarina, retíralo cuando empiece a coger color, añade las setas ,la calabaza, las nueces y el brócoli que habías reservado.
Dejar cocer hasta que las verduras estén tiernas , añade la nata de soja y continua la cocción hasta obtener una salsa cremosa.
Introduce los paquetitos de col en una fuente de horno, cúbrelas con un poco de la salsa y cuécelas en el hono, precalentado a 185º, durante 5 min.
Sirve los paquetitos regados con la salsa restante

Comentarios adicionales:

La salsa me ha quedado demasiado espesa, si os pasa rebajad la nata con leche vegetal (yo no lo he hecho porque no tenia en casa).
Si cortáis las verduras mas pequeñas también queda mejor , con las prisas hoy las he dejado demasiado grandes .





[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3742]

Patatas rellenas 1 (V)

Ingredientes : 4 personas

-soja texturizada fina
-tomate triturado
-especies al gusto
-levadura de cerveza, pan rallado (para gratinar)
-patatas

Elaboración:

Lava las patatas, córtalas por la mitad (sin pelar) , rocía con un poquito de aceite y ásalas en el horno, precalentado a 180º, hasta que estén cocidas. Retira las patatas de horno, deja enfriar y vacíalas con cuidado, retirando la pulpa con un vaciador o una cuchara sin que se rompan las pieles.

Hacemos una bolognesa espesa con la soja (hidratada previamente) y el tomate triturado. Le añadimos sal, especies (por ejemplo pimienta y orégano) y lo mezclamos con la parte de la patata que hemos vaciado. Rellenamos la patata con la mezcla, le ponemos un poco de pan rallado y levadura de cerveza y lo gratinamos al horno.



[Receta aportada por “matrix” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)

http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6811]

Patatas rellenas 2 (V)

Ingredientes : 4 personas

-un yogur de soja
-tahine
-patatas

Elaboración:

Lava las patatas, córtalas por la mitad (sin pelar) , rocía con un poquito de aceite y ásalas en el horno, precalentado a 180º, hasta que estén cocidas. Retira las patatas de horno, deja enfriar y vacíalas con cuidado, retirando la pulpa con un vaciador o una cuchara sin que se rompan las pieles.
Mezclamos el yogur con una cucharada sopera de tahine, un poco de sal y aceite. El yogur tiene que ser natural sin azúcar.
Mezclamos la patata que hemos vaciado, con un poco de la salsa de yogur.
Rellenamos la patata y nos la comemos (fría).
En la foto, yo la serví con un poco de paté de berenjena (http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6509) y ensalada.

(la salsa de yogur que nos sobre -que nos va a sobrar si no hacemos muchas patatas y usamos un yogur entero- acompaña perfectamente el tabulé, verduras asadas...)



[Receta aportada por "matrix" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6811]

Patatas rellenas con salsa de verduras y soja texturizada (V)

Para 2 personas

Ingredientes

- 2 patatas grandes
- 1/2 zanahoria
- 1/2 calabacin
- 1/2 cebolla
- 1/2 tomate
- 1 trozo pequeño de pimiento rojo
- 1 taza o 1/2 vaso de soja texturizada
- 1 vaso de leche de soja
- Hummus para untar
- Almendras fileteadas
- Levadura de cerveza
- Sal,pimienta,salsa de soja (tamari),nuez moscada y jengibre

Elaboración:

Lavamos las patatas, las cortamos por la mitad y las ponemos en un recipiente con unas gotas de agua por encima y
un chorrito de aceite, las metemos en el horno durante 1 hora a 180º mas o menos.Cuando estén echas reservar y dejar
enfriar.

Ponemos la soja en remojo unos 20 minutos, si es de esta que es gordita yo la paso por la batidora hasta dejarla muy finita

Cortamos todas las verduras en juliana y las ponemos en una sartén con un chorrito de aceite y salsa de soja hasta que
estén pochaditas, cuando ya están les echamos la soja texturizada que esta en remojo le damos unas vueltas y le añadimos la leche
de soja, y lo aliñamos con las especies, cuando se a espesado bastante lo sacamos y lo ponemos en la batidora y lo batimos
hasta que quede una salsa.

Por otro lado hemos vaciado con una cuchara y con cuidado las patatas reservando la pulpa que hemos sacado, untamos el fondo
delas patatas con el hummus no ponemos mucha cantidad ponemos un poco de salsa encima, un poco de patatas que tenemos reservadas,
y acabamos con otra capa de salsa ponemos unas almendras fileteadas pero no muchas y la levadura de cerveza para acabar.

Lo metemos en el horno otra vez para calentar la patata cuando ya casi este lo gratinamos hasta que veamos que la levadura se pone de color marrón oscuro.



[Receta aportada por “gloriosa” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11042]

Pimientos del piquillo rellenos (V)

Ingredientes:

- 1 lata de pimientos del piquillo (vienen unos 12)
- Soja texturizada muy fina ya hidratada unas 3-4 cucharadas soperas.
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 2-3 cucharadas grandes de tomate muy maduro muy picadito (yo lo compro asi en lata por eso esta medida)
- 1/2 pastilla de caldo de verduras
- 1 cucharadita de maicena
- 1 y 1/2 vaso de agua
- 1 chorrito de vino
- aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de pimentón
- sal y azucar

(las cantidades son orientativas, ya que yo cocino siempre a ojo pero mas o menos fueron estas)

Procedimiento

Poner a hidratar la soja. Mientras picar finamente 1/4 de cebolla y 2 dientes de ajo, ponerlo a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando ya esté pocho añadir el tomate, tapar y cocinar a fuego medio, de vez en cuando,machacar los trozos de tomate de la sartén con una cuchara de palo para que se deshagan. Añadirle sal y una cucharadita de azúcar y cocinar un par de minutos mas. Echar la soja muy fina ya escurrida a la salsa de tomate (unos 15-20 minutos suele ser suficiente para hidratarla) y cocinar. La salsa de tomate se irá secando y la soja tostando. Cuando esté listo, rellenar los pimientos con ayuda de una cucharita.
En una cacerola de barro baja y plana (sirve una sartén de las mismas características, aunque a mi me gusta cocinar en barro), sofreír el resto de la cebolla cortada en laminitas(medias lunas)y el ajo picado igual. Cuando ya esté sofrito (a fuego medio-bajo)añadir la 1/2 pastilla de caldo y deshacer, poner la cucharadita de pimentón y rehogar sin que se queme, echar el chorrito de vino y reducir. En un vaso con agua disolver la cucharadita de maicena y echarlo en el guiso, añadir 1/2 vaso mas de agua y una pizca de sal y cocinar la salsa que se irá espesando. Tendrá un color marrón. Cuando esté lista (probar no debe saber a harina cruda) colocar dentro los pimientos y cocinar unos minutos dándoles vuelta de vez en cuando y servir. Deliciosos.

[Receta aportada por “Rahab” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1088]

Pimientos rellenos (V)

Ingredientes (para dos personas):

- 2 pimientos medianos (pueden ser amarillos, rojos o verdes) del tipo de carne gruesa
- 1/2 lata de Carnita vegetal picada (unos 125 grs.)
- 1 latita pequeña de maíz en grano
- 200 grs. de setas o champiñones troceados
- 4 cucharadas de bechamel
- 1/2 cebolla pequeña picada
- 1 ajo picado
- perejil picado
- 150 grs. de queso vegano

Preparación

Lavar los pimientos, secarlos y cortarles la parte de arriba. Salpimentarlos por dentro y reservarlos.

En una sartén saltear en dos cucharadas de aceite la cebolla y el ajo. Agregar enseguida la carnita y las setas, dejando que se evapore el líquido que sueltan. Ponerle la bechamel, remover bien y apartar del fuego. Comprobar el punto de sal del relleno.

Llenar cada pimiento hasta la mitad con una cuarta parte del relleno, poner la mitad del queso desmenuzado y terminar de llenar los pimientos hasta el borde. Ponerle la tapa y llevar al horno. Tapadlos con papel de aluminio a media cocción para que no se quemen por fuera.

Sacar cuando estén doraditos y colocarle inmediatamente el resto del queso por encima para que se derrita con el calor de los pimientos. También se pueden poner bajo el grill unos instantes para que el queso se tueste un poco.

Presentación al estilo de “Bruma” :

Yo los he hecho exactamente igual pero añadiendo un cucharada de tomate frito, en lugar de carnita he utilizado soja texturizada fina y el queso vegano era Cheezly Gouda. He puesto unos 100 gr de soja texturizada fina en agua fría unos 20 minutos, cuando la cebolleta y el ajo estaban pochaditos he añadido la soja bien escurrida y los champiñones picados en tiras. Cuando estaba todo bien revuelto he añadido el tomate frito y después la bechamel.







[Receta aportada por "Mowgli" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7522]

Pimientos rellenos de ensalada de alubias blancas (V)

Ingredientes: 2-3 personas

- un tarro pequeño de alubias blancas cocidas
- un tomate pera hermoso
- 2 cucharadas de maíz
- un puñado de olivas negras
- media cebolleta
- dos pimientos pequeños verdes
- un pimiento pequeño rojo
- un pimiento pequeño amarillo
- aceite de oliva virgen extra
- sal, pimienta negra
- vinagre de Jerez

Elaboración:

Lavamos las verduras y las picamos finamente: la cebolleta, el tomate y los pimientos, dejamos un pimiento verde y el amarillo sin picar. Cortamos las olivas en rodajas.
En un bol mezclamos las alubias con las hortalizas picaditas, aliñamos con el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
Vaciamos los pimientos, limpiamos y rellenamos con la ensalada de alubias. Ponemos en una fuente los pimientos y, aparte ponemos más ensalada para completar.

Opcional :

Cocer al vapor los pimientos antes de rellenarlos







[Receta aportada por "Bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10831]

Pimientos rellenos de tortilla con crema de zanahorias (V)

Ingredientes:

- 2 pimientos verdes italianos.
- 4 cucharadas soperas de harina integral de maíz.
- 1/2 vaso de agua aprox.
- 1 cucharada sopera de tahini crudo.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- Levadura de cerveza en copos.
- Especias al gusto , he usado "Toque especial Morrocco" (sal marina , jengibre, ajo , azúcar,
  pimiento seco,alcaravea , sésamo, comino ,canela ,guindilla , cilantro, pimienta , tomillo, menta, cúrcuma)

Para la crema de zanahorias:

- 2 zanahorias medianas.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva .
- Curry en polvo.
- Pimienta negra recién molida.

Elaboración:

Quita la parte superior (las tapas) de los pimientos , elimina las semillas dejándolos enteros.
Pela las zanahorias.
Cuece al vapor los pimientos y las zanahorias hasta que estén cocidos pero no muy blandos.
Pon el horno a calentar a 200ºC.
Mezcla en un bol la harina de maíz con el tahini , el agua ,el aceite de oliva y las especias hasta obtener una mezcla homogénea (como la masa que hacemos para las tortillas).
Pinta con aceite de oliva ligeramente la base de una sartén y vierte en ella la mezcla del bol.
Cocínala a fuego medio-fuerte removiendo bien para que quede como un "revuelto".
Rellena los pimientos con el "revuelto " anterior y colócalos en una fuente apta para el horno.
Pon en el vaso de la batidora las zanahorias con el resto de ingredientes de la crema y bate hasta conseguir una crema homogénea . La textura de la crema queda a tu gusto , si la quieres más fina ve añadiendo más agua, yo la he dejado espesa tipo puré porque me gusta así , aunque con una crema más fina la presentación mejora mucho
Vierte la crema sobre los pimientos , espolvorea con la levadura de cerveza y gratínalos en la parte media del horno, con el grill a 200ºC

(...)

(...)

Comentarios adicionales:

He servido el pimiento con una de las hamburguesas veganas de esta receta y un tomate natural cortado en gajos http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=134009#post134009







[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11214]

Pimientos verdes rellenos (V)

Ingredientes:

- 200 gramos de arroz integral
- 4 pimientos verdes grandes (de los de 4 puntas)
- 200 gramos de de soja texturizada
- Un puñado de nueces picadas
- 1 tomate grande troceado
- 1 cdta azafrán
- 1 cdta pimentón dulce
- Sal
- 1-2 vasos de agua o caldo de verduras
- 4-5 ramas de perejil fresco picado
- 1-2 dientes de ajo
- Aceite de oliva

Elaboración

Remoja la soja texturizada en caldo de verduras caliente una hora y escurre bien.
En una sartén con aceite de oliva sofríe la soja con el ajo pelado y ralladito y el perejil.
Cuando ya este doradito el seitán añade 1 tomate pelado y troceado o rallado y las nueces picadas.
Añade el arroz a la sartén , agrega un vaso de agua o caldo vegetal y sal al gusto.
Añade el pimentón dulce y el azafrán y sigue al cocción hasta que el arroz esté cocido (si lo necesitas añade más agua/caldo) .
Quita los rabos de los pimientos (cortando el rabo con borde a modo de tapa, resérvalas)
Rellena bien los pimientos con el guiso anterior.
Tápalos con los rabos/tapa reservados y sujeta las tapas con palillos de madera (mondadientes)
Reparte los pimientos en vertical sobre una cazuela de barro y cocínalos en la parte media del horno, precalentado a 180ºC 35-40 min aprox (hasta que veáis que el pimiento está asado)

Comentarios adicionales:

Es una receta de Arrels
La receta original es con seitán en lugar de soja texturizada y con piñones en lugar de nueces.
Mientras se hacían en el horno, he hecho una salsa de tomate ha quedado muy bien la combinación.
Una receta riquísima, nos ha encantado





[Receta aportada por “Aintzane” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10767]

Rollitos de col (V)

Ingredientes:

- 8 hojas de col grandes sancochadas 5 minutos y escurridas
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cebollas medianas finamente picadas
- 200g gramos de tofu
- 1/2 cucharadita de cúrcuma molida
- 1/2 cucharadita de guindilla en polvo
- 1/2 cucharadita de Garam masala
- 1 ó 2 guindillas verdes en trozos
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de hojas de cilantro picadas
- cuerda para atar los rollitos
- aceite para freír

Preparación:

1: Calienta las 3 cucharadas de aceite en una sartén a fuego medio-fuerte y sofríe la cebolla hasta que esté un poco dorada.
2: Añade al aceite el tofu, la cúrcuma, el Garam masala, la guindilla verde y la sal y remueva de 5 a 6 minutos. Esparce las hojas de cilantro sobre la superficie y retira la sartén del fuego.
3: Pon 2 cucharadas de la mezcla sobre una hoja de col y enróllala, doblando los dos extremos hacia adentro. Átala con la cuerda. Prepara el resto de los rollitos del mismo modo.
4: Caliente aceite a fuego medio y fríe los rollos. Dáles una vuelta cuando estén dorados y retíralos de la sartén.

[Receta aportada por “margaly” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3063]

Rollitos De Col Rellenos De Quinoa Y Champiñones, Con Salsa De Setas(v)

Ingredientes: (para 4 personas)

- 200 g. de quinoa
- 8 hojas de col, grandes
- 1 cebolla
- 500 g. de champiñones, cortaditos
- 1 cdta. de sal de verduras o sal marina
- 1 pizca de pimienta

Para la salsa de setas:

- 20 g. de boletos o shiitake u otra seta comestible, secos
- 1 pastilla de caldo de verduras
- 100 g. de queso vegano (si es con el toque de finas hierbas, mejor)
- 20 g. de harina
- 1 cucharada de leche de soja

Preparación:

-Poner los boletos o shiitake en agua

Col rellena:

-Cocer la quinoa como se haga habitualmente (si es con caldo de verduras, mejor que sólo con agua).
-Escaldar las hojas de col en agua hirviendo o al vapor.
-Poner las hojas de col bajo el grifo de agua fría
-Trocear la cebolla y los champiñones y saltearlos en una sartén con aceite y un poquito de sal y pimienta
-Añadir la quinoa y saltear todo junto unos segundos más para integrar los sabores.
-Cortar las hojas de col por la mitad. Echar en cada una de ellas, un puñado de la mezcla de quinoa y enrollar como si fuera un rollito de primavera.
-Poner los rollitos ya hechos a cocer al vapor, unos 20 mins.

Salsa de setas:

Escurrir las setas (aprovechando el agua). Poner a cocinar junto a medio litro de agua (incluida la que hemos usado para remojar las setas, junto a la pastilla de caldo, el queso vegano, la harina y la cucharadita de leche. Cocinar durante unos 10 mins. y triturar.
Servir los rollitos acompañados de la salsa



[Receta aportada por “Ava” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8912]

Rollitos de lombarda con germinados de quinoa y boloñesa crudivegana (CV)

Ingredientes:

- Germinados de quinoa *
- Hojas enteras de lombarda (una por cada rollito)
- Zanahoria rallada.
- Calabacín rallado.
- Semillas de girasol.
- Semillas de sésamo.
- 3-4 trocitos de alga cochayuyo puesta en remojo durante toda la noche (opcional)

- Boloñesa crudivegana (http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9034)

Elaboración:

Separa y limpia hojas enteras de lombarda, una por rollito y elimina la parte dura del tronco ,(en el centro) para poder cerrar el rollito.
Mezcla los germinados de quinoa *, con la zanahoria y el calabacín recién rallados.
Añade las semillas de sésamo y girasol y la cochayuyo troceada (si la usas).
Reparte la mezcla sobre las hojas de lombarda. Dobla dos extremos hacia adentro y forma los rollitos enrollando los otros extremos hacia en interior.
Coloca cada rollito con la parte en la que se juntan los extremos hacia abajo y sirve con un poquito de salsa.

Comentarios adicionales:

Las hojas de lombarda crudas no son muy moldeables , se trata de hacer un rollito simple , que aguante la presentación y poco más :o

*Sobre como germinar la quinoa y otros granos :
http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1601





[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9060]

Rollitos de pimiento y berenjena (V)

Ingredientes:

- 2 pimientos rojos grandes.
- 1 berenjena mediana.
- 5 o 6 avellanas.
- 5 o 6 pistachos.
- Unas hojitas de perejil fresco.
- Un vasito de vino blanco.
- 2 rebanadas de pan de molde integral.
- Sal.
- Pimienta .
- Aceite de oliva.

Elaboración:

Asa los pimientos , pélalos , límpialos de semillas y córtalos en tiras anchas.
Asa la berenjena , pélala y pica su pulpa.
En un mortero pica las avellanas con los pistachos y las hojitas de perejil.
Pon en un bol el vasito de vino blanco con el pan de molde (sin la corteza y desmenuzado), la berenjena y la picada de frutos secos, salpimenta y mezcla bien.
Extiende las tiras de pimiento rojo sobre una superficie lisa, pon un poquito de la mezcla sobre un lado de la tira (pero dejando que sobresalga el pimiento por un lado más que por el otro) y enrolla con cuidado.
Pon los rollitos sobre una fuente de horno , píntalos ligeramente con aceite de oliva y cocínalos en el horno precalentado a 180º , unos 10 minutos.
Sirve caliente.



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4206]

Tomates gratinados (V)

Ingredientes: 4 personas.

- 4 tomates grandes.
- 4 cebollas tiernas.
- Orégano.
- 2 cucharadas soperas de tahini.
- Sal.
- Pimienta recién molida.
- Levadura de cerveza en copos.

Elaboración:

Lava y corta los tomates por la mitad. Retira la pulpa con cuidado y mézclala con el tahini y las cebolletas muy picadas .
Salpimenta y añade el orégano.
Mezcla y rellena los tomates , cuece en el horno a 200º 5-6 min, espolvorea con copos de levadura y gratina unos min.

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.phpt=6514&highlight=tomates+gratinados]

Tomates rellenos de arroz verde (V)

Ingredientes: 4 personas.

- 200g de arroz integral.
- 4 tomates grandes.
- 5oog de espinacas.
- 100g de mayonesa vegana.
- 1 cucharada rasa de sal gorda .
- Sal.
- Pimenta negra recién molida.

Elaboración:

Cuece el arroz con agua y sal y escúrrelo.
Limpia las espinacas, ponlas en una cacerola con la sal gorda , cuécelas y escúrrelas bien, deja que se enfríen, elimina
y pásalas por el pasapurés.
Lava y seca los tomates , quita una rodaja gruesa de su parte superior, vacíalos con cuidado con la ayuda de 1 cdta.
Sazónalos y ponlos boca abajo sobre un paño para que suelten agua.
Mezcla el arroz con las espinacas y la mayonesa , remueve bien, y rellena los tomates espolvoreándolos con pimienta molida.
Nivela la superficie con el dorso de 1 cucharada y sirve decorado con un poco de mayonesa.

[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6516]

Tomates rellenos de tofu (V)

Ingredientes:

- 6 tomates
- 1/2 tofu
- 1 ajo
- 2 cucharadas de miso
- perejil o albahaca seca
- aceite
- agua

Preparación:

Vaciamos los tomates.
Ponemos el resto de los ingredientes en un mortero con 4 cucharadas de agua y todo ello se tritura. Con esa mezcla rellenamos los tomates.
A continuación los introducimos en el horno.

Consejo:

Es recomendable que esté bastante tiempo el el horno para que se haga por dentro.

Presentación al estilo de “arrels” :

He usado hierbas provenzales , en lugar del mortero lo he pasado todo (con la pulpa de los tomates incluida) por la batidora .
Los he cocinado en el horno , precalentado a 200ºC unos 20 min. y en el último momento les he añadido unos copos de levadura de cerveza y los he gratinado en el grill a 200ºC , 5 min.
Los voy a servir sobre una base de lechuga con nueces y aceitunas negras



[Receta aportada por “Betlem” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=134520#post134520]

Otros recetarios veganos en formato pdf de la serie:

“Descubriendo la cocina vegetariana”

-Quesos y tortillas veganas.

-Patés vegetales.

-Adaptaciones veganas de recetas clásicas.

-Ensaladas veganas ...más allá de la lechuga y el tomate.

-Cremas y sopas veganas.

-Cocas, empanadas, quiche , tartas vegetales

-Repostería vegana.

-Dulces navideños veganos

Puedes descargarlos desde aquí :

http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10946



